



避孕藥

如果你過性生活但不希望懷孕，就需要採取避孕措施。避孕也稱為節育或計劃生育。

卵巢每月排一個卵子。男性射精時，釋放的精液中含有數百萬個精子。在這些精子中，只需要一個精子就可以讓卵子受精並開始妊娠。採用避孕措施可降低性生活導致懷孕的風險。

什麼是避孕藥？

避孕藥含有荷爾蒙，這些荷爾蒙通過以下方式來說明避孕：

- » 阻止卵巢排卵
- » 使子宮頸（子宮入口）的粘液變得粘稠，使精子難以進入子宮使卵子受精。

避孕藥必須每天吞服。最好在每天的同一時間服用藥片。

口服避孕藥有兩種主要類型：

- » 複方口服避孕藥（COC），這種避孕藥含有兩種荷爾蒙。藥盒有兩種藥片：活性藥片和非活性（糖）藥片
- » 單純黃體酮避孕藥（迷你避孕藥或POP）。藥盒只有活性藥片。

複方口服避孕藥（COC）

如果你服用POP，請記住：

- » 每天在同一時間或者盡可能接近的時間服用每個藥片。
- » 如果您在來月經後的五天（含）之內開始服藥，就能立即起到避孕效果。
- » 如果你在月經週期的其它任何一天開始服藥，那麼在服完第一盒中的七顆活性藥片之前，不會起到避孕效果。

如果忘记服药怎么办？

如果忘记服药时间不超过24小时：

- » 在记起时尽快补服药片。有时这意味一天服用两片药。
- » 不用担心，这依然有避孕效果。

如果忘记服药时间超过24小时：

- » 在记起时尽快补服药片。有时这意味一天服用两片药。
- » 在通常服药时间服用下一片药。

- » 继续照常服药，但在接下来的七天中使用另一种避孕方式（如避孕套）。
- » 确保您接下来七天只服用活性药片。
- » 如果在七天之内碰上非活性（糖）药片，请跳过非活性药片，直接服用下一粒活性药品。如果您不确定哪些是活性药片、哪些是非活性药片，请咨询医生或当地药剂师。
- » 如果在上次服用非活性（糖）药片之后，您服用的活性药片不超过七粒，您可能需要服用紧急避孕药。请咨询当地药剂师。

COC的效果如何？

如果每天在同一時間服用COC，在服用這種避孕藥的100名婦女中，只有不到一名婦女會懷孕。如果你服藥時間不規律，患有嚴重痢疾和嘔吐或者服用影響避孕藥吸收的其它藥物，你懷孕的可能性就更大。如果你遲了24小時以上才服藥，你就可能會懷孕。

服用COC有什麼優點？

- » 月經正常，血量較少。
- » 痤瘡情況通常會改善。
- » 月經疼痛或不適更輕，甚至沒有。

服用COC有什麼缺點？

- » 乳房觸痛、噁心（想吐）以及週期中間出血，主要在服用這種避孕藥的最初幾個月出現。
- » 這種避孕藥可能會引起有些婦女出現一些體重增加、情緒變化或失去性欲（對性生活失去興趣）。
- » 罕見的健康問題。
- » COC不會防止你換上性傳播感染（STI）。

有什麼健康風險？

這種避孕藥引起嚴重健康問題的情況非常罕見。吸煙會增加有害影響的風險。這種避孕藥不適合患有以下病症的婦女：

- » 某些類型的偏頭痛
- » 血栓病史
- » 肝臟問題
- » 異常陰道出血

單純黃體酮避孕藥 (POP)

如果你服用POP，請記住：

- » 你必須每日服用，不可中斷（即使來月經時），而且每天在同一時間服用。POP藥盒中沒有非活性（糖）藥片。
- » 如果你在月經來後的最初五天開始服藥，藥片就會立即發揮作用。如果你在其它任何時間開始，那麼在你連續服藥三天之前，不會起到避孕效果。
- » 如果你遲了三個小時以上才服用POP，你就必須使用其它避孕方法（如避孕套），直到你已經連續服用三天為止。如果你錯過服用一個藥片，之後在沒有採取防範措施下發生性行為，而且不想懷孕，你就應該立即服用緊急避孕藥。

服用POP有什麼優點？

- » 不可以服用雌性激素荷爾蒙的婦女可以服用這種避孕藥。
- » 哺乳時可以安全使用。
- » 可以減輕月經疼痛和不適。

服用POP有什麼缺點？

- » 你必須記得每天在同一時間服藥。
- » 它可能引起一些副作用，包括出血不正常、情緒變化、頭痛和痙攣。

POP的效果如何？

如果每天同一時間服用POP，100名服藥女性中，只有不到一人懷孕。如果您在月經前五天開始服藥，藥片會立即起效。如果您在其他任何時間開始服藥，在連續服藥的三天之後，才会有避孕效果。

如果您晚服藥，或有嚴重的痢疾，或在服藥兩小時內嘔吐，或正服用某些藥物，您更有可能懷孕。如果您感到擔心，請尋求醫囑。

你是否知道？

- » 你有權使用避孕方法並且控制自己的生殖力。
- » 你可以選擇採用臨時並可逆轉的避孕方法。
- » 有一些避孕方法無需伴侶參與。
- » 一些機構可提供相對低廉的一些避孕方法。
- » 採用避孕措施的大多數女性很少出現副作用問題。

避孕套始終都是一種很好的避孕方法

不論選擇什麼避孕方法，使用避孕套是防範性傳播疾病（STI）的唯一方法。

Chlamydia（衣原體）是澳洲最常見的STI之一。未經治療，Chlamydia可導致不育症。每次性交時使用避孕套，是預防HIV/AIDS及其它STI的最佳防範措施。其它避孕方法不能防範性傳播感染。

男用避孕套

男用避孕套是指套在勃起（堅硬）陰莖上的精細橡膠套或合成材料安全套。它可集起精子，阻止精子進入陰道和子宮（胎兒生長的地方）。

每次性交時都必須使用新的避孕套，並且留意正確套上和取下。避孕套僅可一次性使用，可在藥房（藥店）購買。

何處瞭解詳情

- » 當地醫生（GP）
- » 當地藥劑師
- » 護士專線（Nurse on Call）- 1300 60 60 24
- » Sexual Health Victoria
電話：03 9257 0100 或 1800 013 952（免費電話）
網站：shvic.org.au
- » 婦女歡迎中心（仅限維多利亞州）
皇家婦女醫院
電話：(03) 8345 3037 或 1800 442 007（鄉村致電者）
郵箱： wwcadmin@thewomens.org.au
- » Women's 藥物諮詢服務
電話： (03) 8345 3190
電郵： drug.information@thewomens.org.au

相關資料說明書

- » 避孕 — 你的選擇
- » 長效可逆避孕方法（LARC）
- » 緊急避孕